



¿Cómo puede el profesional sanitario cristiano orar en la vida, desde la vida y la vida?

Angelina Prenaceta

Un proverbio zen dice: "Mejor es ver su cara que oír su nombre". Es oportuna esta afirmación en el inicio de nuestro encuentro, porque en la plegaria ocurre algo parecido: mejor que oír palabras acerca de la oración es hacer experiencia de ella. Pero ¿cómo podemos llegar a esta vivencia? ¿Cómo orar de verdad, en la vida y desde la vida?

Este es nuestro tema. Para tratar de responder a las preguntas que plantea, daremos a este espacio dos partes. La primera será de reflexión, como preparación de la segunda, en la que veremos formas prácticas de orar.

Si es en la vida donde debe encarnarse la plegaria, será bueno acercarnos a ella para ver si están en mí las actitudes necesarias que para que mi vida pueda ser mi plegaria y mi plegaria sea mi vida.

Vida y oración

Vida y plegaria son inseparables. Se ora como se vive y se vive como se ora. Por eso cuando hay dificultades en la oración, no debo mirar mi fe sino mi vida, porque es en ella donde está la causa de que la plegaria no vaya bien. Y de la misma manera, cuando algo falla en mi vida, debo observar como va mi oración.

La vida y la plegaria se influyen mutuamente, como los dos extremos de un péndulo, en que un lado impulsa al otro en un único movimiento, armónicamente acompasado. Así la vida y la plegaria se interaccionan de tal manera que una da fuerza a la otra, en un dinamismo siempre concorde. O crecen juntas, o juntas se extinguen.

Vamos a hacer una incursión hacia el interior para ver cómo está en mí este movimiento pendular, cuál es su ritmo, si tengo obstáculos que lo frenan y cómo puedo mejorarlo.

Comenzaré observando qué es la plegaría para mí, qué importancia real tiene en mi vivir diario, cómo influye en mis actividades y en mis relaciones con los demás; si siento necesidad de orar y si este deseo ha crecido con los años; si mi oración fluye con naturalidad y de una manera habitual o si hay pausas considerables.

Preguntarme cuál es la causa por la que a veces dejo de rezar, el por qué siento desgana o pereza y cedo con gran facilidad a otras demandas que requieren mi atención y a las que les doy prioridad. En definitiva darme cuenta de por qué tantas veces tengo la sensación de que la oración no está todavía consolidada en mí y la experimento como una asignatura pendiente. Al mismo tiempo me sigue interesando, la considero importante en mi vida, de otra manera no estaría ahora aquí.

La oración es una cosa simple, sencilla. Es más fácil hacer oración que hablar de ella. Porque hay cosas que las palabras no llegan nunca a expresar, porque sólo pueden ser entendidas si son experimentadas. Un buen ejemplo lo tenemos en el enamoramiento: puede sorprender que dos personas repitan siempre los mismos gestos y palabras sin cansarse, sin darse cuenta siquiera del tiempo que transcurre, ni importarles si hace frío o calor, o si tienen hambre o sueño. Desde fuera es difícil entender el secreto que las mantiene en continua atracción, como imantadas. En cambio si hemos hecho la experiencia, si lo miramos desde dentro, todo resulta natural y perfectamente comprensible y nada resulta extraño ni reiterativo, porque cada instante es nuevo, una distinta manera de comunicarse en profundidad.

La oración es una cosa semejante: es también una espontánea comunicación cordial, la más honda que podemos experimentar. Como el enamoramiento, sólo puede ser comprendida desde la propia vivencia. Desde fuera puede parecer extraño que haya gente que destine parte de su tiempo a la plegaría, "habiendo tantas cosas por hacer" y mucho más que algunos hagan de ella el centro de su vida, como ocurre en los monasterios. Pero desde dentro, todo cambia: la oración se muestra no sólo con un gran atractivo y con una capacidad enorme de irradiación que traspasa los límites personales, sino también como una experiencia vital, no sólo necesaria sino imprescindible para el desarrollo integral de la persona. Porque es la expresión humana por excelencia. Por eso no interesa sólo a unos pocos, sino a todos.

A menudo se nos ha presentado la plegaría como un deber y quizá la obligación ha hecho desaparecer su espontaneidad original. La plegaría no es un deber sino un derecho. No nace de una imposición externa, sino de un impulso interior que se reconoce como el más natural movimiento del ser.

Una cita hindú dice: *"Los pájaros vuelan, los peces nadan y los hombres rezan"*. Como es sencillo volar para el pájaro, como es fácil el nadar para el pez, así también la oración es mi espacio natural. En ella puedo expresarme en toda mi amplitud de ser trascendente, creado para el amor y la comunicación. Ella me abre a mi propia profundidad, me permite conocerla, expresarla, comunicarla y orientarla en la dirección adecuada.

Sabemos que la persona humana se define como un ser en relación. Necesita referirse y ser referida a alguien que está fuera y más allá de si, misma. Necesita crear respuestas, sentir la reciprocidad, sin la cual no sería posible el crecimiento ni podría haber progreso alguno en la sociedad. Por eso necesitamos comunicarnos unos con otros; todos los hombres y mujeres de todos los tiempos y de todas las culturas, han experimentado esta necesidad de relación.

Si no puedo progresar sin relacionarme con el mundo exterior, tampoco puedo alcanzar la plena maduración de mi ser sino me comunico con Dios, que en palabras de Isaías es *"la roca de la que me han tallado, la cavidad de la que me han extraído"*. Mi medida es el infinito, mi horma es la divinidad. Sin esta conexión con Dios, no encontraría mi identidad, estaría desvinculado de mi esencia, no podría entrar en el misterio de mi propia profundidad y por lo tanto mi realización quedaría sin completar. Como bien dice Berdiaev: *"La profundidad del hombre es*

Dios". Dónde no hay Dios, tampoco hay hombre. Avanzamos hacia lo humano, pero todavía estamos en camino. (Explicar que "entre el hombre y el mono, nosotros somos el intermedio").

Muy acertadamente expresó Heidegger que "*no todo lo que camina sobre dos patas es humano*". La plegaria, nos humaniza porque nos permite expansionarnos a nuestra medida, conectándonos con lo que somos: imagen y semejanza de Dios.

Esto lo sabemos, pero no lo recordamos. Vivimos sumidos en el olvido, alejados del núcleo del ser, porque estamos inmersos en muchas cosas, que nos ocultan el recuerdo de Dios, que tendría que ser habitual en nosotros. Al fallar el recuerdo, se va perdiendo la conexión y se debilita la comunicación. El secreto está en volver al centro de unidad, para recuperar el recuerdo de Dios, que está grabado en mi memoria.

La memoria es muy profunda, es mucho más que recordar cosas. Contiene toda la información del pasado, sin olvidar ni la más pequeña vibración de la vida. Podríamos afirmar que todo nuestro ser es memoria, como un gran almacén que guarda todos los acontecimientos, toda la evolución de la vida.

San Agustín dice que "la memoria es la extensión del alma". Si pudiera rebobinar la cinta de mi vida como hago con los cassettes, hasta llegar al Stop, experimentaría que mi tope es Dios mismo. Por eso San Agustín decía: "*memoria mei, memoria Dei*". es decir que la memoria más profunda de mi ser, es la memoria misma de Dios. El es mi origen, la fuente de donde mana mi ser.

La plegaria me conduce al centro de mí mismo, me permite ver la realidad que ya es. Como el hijo menor de la parábola, que cuando entró en sí mismo, encontró el camino de vuelta al hogar. Allí se reconoció y recobró la conciencia de su dignidad, el gozo de la comunicación familiar. Así también cuando entro en el ámbito de la oración, me siento reconocido, valorado, amado de verdad, y recobro la natural comunicación.

La oración es entonces como la respiración que me permite la vida: comprendo que así como mis órganos físicos no pueden vivir sin tomar aliento, tampoco mi espíritu puede tener vitalidad sin la oxigenación que le aporta la comunicación de la plegaria. Como la sangre que sale del corazón y llega a los miembros del cuerpo vivificando todo el organismo, así la oración recorre todos los rincones de mi espíritu dando energía y orientación a mi existencia.

Sin ella, todavía no sabría de verdad quién soy, de dónde vengo, a donde voy. Ni cual es el origen de mis ansias, de mis nostalgias, de mi necesidad de amar y de ser amado. No podría encontrar el punto de referencia que da sentido a todas las cosas y a todas las situaciones. La oración me centra en la verdad de mi mismo y de todo cuanto me rodea.

La causa del desánimo y del vacío que a veces siento, es porque todavía no está en mi activada a fondo la relación que mueve la oración. Si mi medida es el infinito, no puedo pasar sin esta comunicación que me da consistencia y me reposa. Nada ni nadie puede suplirla. Todos hemos experimentado alguna vez que aunque nos comuniquemos con mucha gente, siempre quedan en nuestro interior sentimientos y deseos que no podemos manifestar ni a la persona más amada, porque son indecibles. Hay en nuestro ser como un espacio silencioso y solitario, totalmente incomunicable. Es el lugar sagrado de mi soledad.

Bien decía un teólogo de la Edad Media, Escoto, que "*el hombre es la última soledad del ser*". Hay que llegar hasta ahí, hasta ese rincón personal, totalmente inaccesible para todos. Son las altas cimas nevadas del alma, donde nadie puede poner el pie, ni yo mismo. Este es mi rincón de inocencia, mi tesoro más grande. Es el espacio que Dios se reserva para sí, para encontrarse conmigo. Este es el lugar de la oración. Allí siempre soy esperado. Allí Dios se manifiesta. Allí el alma se descalza porque sabe que está en tierra sagrada.

Es el lugar por donde Dios me busca y por donde me sale al encuentro, porque desea tener relación conmigo. San Agustín dice que la oración es *"el encuentro entre la sed de Dios y mi sed"*. La oración me hace conocer la fuente de donde mana mi sed. Mi deseo nace del suyo, porque su sed me precede siempre, mi sed es la respuesta a la suya. Comprendo que la iniciativa de la plegaria es siempre suya: si busco es porque antes soy buscado. Soy amado antes que amante.

Dios se comunica conmigo porque ama. Cuando tomo conciencia de esto, nace el deseo de corresponderle. Eso es la plegaria: el fluir de la mutua reciprocidad, que va creando meandros totalmente libres. A medida que avanzan voy conociendo por experiencia que Dios no vive en solitario sino en comunión. Y que a mí me pasa lo mismo. Dios no es silencio, sino Palabra: *"al principio existía la Palabra"* y por eso *"la Palabra se hizo carne"* -lo hemos celebrado en la reciente Navidad- para siempre su nombre es Dios - con –nosotros.

Es también mi nombre. Me llamo Dios-conmigo. Mi origen es la Palabra, mi principio es la comunicación, la plegaria. Por eso necesito amar y comunicarme y rezar. Porque es mi naturaleza, porque así como la Palabra existía desde el principio, también la plegaria existe desde el principio: es la relación eterna del amor, en abierta comunión con todos y con todo.

Es lo que representa el icono de la Trinidad que nos preside, y que en la segunda parte veremos con más detalle. Los tres ángeles se comunican en un trueque de miradas elocuentes, en una gozosa comunión. Este es mi lugar, mi casa. Observemos que hay un espacio reservado en la mesa, enfrente de la copa: está reservado para mí. Aquí comprendo que si tengo sed es porque existe el Agua.

La realidad que este icono representa está dentro de mí, la casa de Dios es mi alma. *"Vendremos a él y habitaremos en él"*. En mí la Trinidad vive y se comunica, en una armonía que nada puede turbar. Orar es conectar con este centro de unidad, donde nada puede afectarme definitivamente.

En un antiguo Mandala se expresa:

«La ley del mundo es el movimiento, la ley del centro es la inmovilidad. Vivimos partiendo del centro, aunque no seamos capaces de percibirlo y sentimos gran nostalgia de él. El círculo nunca olvida su origen y nosotros también podemos recordarlo. Todo lo que hacemos, lo hacemos siempre en busca del centro, aún sin tener conciencia de ello. Nuestra vida es una continua danza alrededor del centro, un giro constante en derredor de lo Uno invisible, al que nosotros, como el círculo, debemos la existencia. Sólo somos felices cuando alcanzamos el centro. Para conseguirlo necesitamos aprender a trazar nuestros círculos, cada vez más estrechos, hasta que gire alrededor de ese punto, nuestra vida entera».

Y ¿cómo lograr que los círculos sean cada vez más estrechos; qué debo hacer para que la vida toda gire alrededor de este punto central? Para encontrarlo de verdad y mantenernos en él, debemos practicar algo importante: la interiorización.

El teólogo Ranher decía que el siglo XXI será de los místicos. Porque son los únicos que tienen la mirada vuelta hacia adentro, atenta y vigilante y así adquieren la visión universal. Un hombre convertido es un hombre interiorizado. Porque la interiorización transforma de arriba a bajo. Mirar hacia adentro no quiere decir cambiar las ideas sino adquirir la nueva visión, aquella que me hace comprender que la verdad del otro vale tanto como la mía. Entonces somos cercanos unos con otros, sin competitividad y somos creadores de unidad y comunión. Esto sólo lo ve el hombre y la mujer que se han adentrado en su interior. Por eso hemos de tomar conciencia de que interiorizarnos, es una cuestión inaplazable.

Nos conviene con urgencia. Pero si somos sinceros, veremos como a menudo andamos distraídos por las afueras del ser. *"Tú estabas dentro y yo fuera"* se lamentaba S. Agustín. Es una realidad: Dios está en mí y yo no estoy en mí. Sigue ocurriendo aquello que leemos en el libro del Génesis, cuando en las primeras mañanas de la creación Dios se paseaba por el jardín,

buscando al hombre: *"¿Dónde estás?"*. Pero el hombre y la mujer estaban escondidos. Quizá ahora ocurre algo parecido. Y la pregunta sigue resonando: *"¿Dónde estás?"* Será bueno mirar dónde estoy realmente.

Para ser encontrado por Dios, debo estar en casa, porque es desde dentro de mí que me sale al encuentro. Dicen los Padres del Desierto que el que no habita en su corazón, es como un huérfano perdido, lejos del hogar, lugar del encuentro y de la comunicación. Andando por las afueras de mí mismo, sin apenas darme cuenta, poco a poco voy desconectándome de mi centro de unidad y los círculos de los que antes hablábamos, se agrandan.

La Escritura me previene recordándome: *"Con toda atención, vela sobre tu corazón porque de él nace la vida"*. Es realmente importante velar sobre el propio corazón, la noble sede de la conciencia y del amor, porque si no encuentro a Dios en mi corazón, no lo encontraré en ningún sitio.

La Escritura nos ayuda a conocer por donde anda: *"Donde está tu tesoro allá está tu corazón"*. Así pues, hay que mirar dónde están mis deseos viendo cuál es mi deseo superior, el que realmente me domina. Observar dónde está el epicentro que mueve mi vida, qué impulsos me mueven y qué lugar ocupa Dios en mi escala de valores.

Un antiguo refrán dice: *"Dios duerme en la piedra, respira en la planta, se mueve en el animal y se despierta en el corazón del hombre"*. Puedo reflexionar preguntándome: Dios en mí, ¿duerme, respira, se mueve, está despierto? Según sea el nivel, será mi comunicación con El. Un Dios dormido no puede expresarse, ni será posible tener relación de amistad con El, ni me moverá a comprometerme. Dios quiere despertarse en mí, es su gran ilusión, aquella que le movió a crearme. Puedo coronar esta ilusión, El sigue esperando.

En realidad, Dios es una infinita espera a la puerta de mi ser: *"Si me abres -dice el Apocalipsis,- entraré y cenaré contigo"*. El encuentro y la cena dependen de mí, El ya está dispuesto. Puedo abrirle o dejarle fuera, aceptarle o rechazarle. Es impresionante saber que Dios queda siempre a merced de mi libertad. Y que aceptará mi decisión sea como sea mi respuesta. Dios es infinitamente humilde: se propone pero nunca se impone. Tiene un infinito respeto por mi libertad.

Nunca hubiéramos podido ni siquiera imaginar una calidad de amor así, una fidelidad sin fisuras que permanece desde siempre y para siempre. Esto nos cuesta un poco de entender, porque nuestro amor difícilmente se sostiene si no hay un mínimo de reciprocidad. El amor de Dios, en cambio, es suficientemente fuerte para no exigirla nunca, aunque la espere siempre.

No me forzaré. Quiere que yo le dé aquello que realmente quiera darle. Por eso deja que yo haga de mi vida lo que yo decida, que llegue a ser aquello que yo haya determinado. Mi divinización depende de mis opciones. La libertad descubre aquí su grandeza: es la herramienta base de mi ser. Dios me ha hecho creativo, lo que espera recibir de mí es la original historia de mi libertad, que El desconoce. Sabemos que Dios es amor. Yo no soy amor, yo soy libertad. Con mi libertad puedo ser amor. Llegar a serlo es una determinación de mi voluntad, es una conquista personal.

La verdadera libertad la encontraré si me abro a la propia profundidad, que me permitirá tener relación con quien me diviniza. Sin esta conexión no hay progreso posible. Por eso si cierro la puerta a la interioridad, se abre ante mí un infinito vacío, una sentida añoranza, que quizá en alguna ocasión ya he experimentado.

Cuántas veces no he sentido en el alma como una sutil nostalgia, un sentimiento que no sabría definir, pero que es inconfundible. Un monje del Monte Athos, dice que es la añoranza del paraíso perdido, donde el hombre y la mujer eran plenamente felices, relacionándose amigablemente con Dios. Cuando perdieron su amistad con El, nació una gran nostalgia, que todavía resuena en lo humano, porque está en nuestra memoria como antes decíamos. Es

como la sutil onda expansiva de la primera explosión del universo, que los científicos cuentan que es todavía perceptible.

Deberíamos estar atentos a estas llamadas desde las profundidades, que de vez en cuando afloran en nosotros, porque tienen un importante mensaje para decirnos. Son como un semáforo rojo que nos avisa para que nos detengamos y revisemos si todo va bien en nuestra vida. Puede ser que la alerta se enciende, porque no tenemos satisfechas nuestras necesidades espirituales básicas. Observemos que cuando en el plano físico, hay llamadas de hambre, sed o frío, prontamente acudimos y las satisfacemos sobradamente; así también hemos de escuchar y atender las demandas del alma, que reclaman sus nutrientes vitales. Estos nutrientes son como señales de pista en el camino de la plegaria. Y vamos a focalizarlos.

Nutrientes de la oración

Silencio

El primero es el silencio. Dice el escritor Rilke: *"De vez en cuando deberíamos dejar todo trabajo y pasear silenciosamente por el camino interior, dejando que durante horas y horas, no encontráramos a nadie"*. Los poetas tienen siempre la habilidad de expresar la verdad en la belleza y entonces la reconocemos sin esfuerzo.

Todos sabemos cuan beneficioso es de vez en cuando, dejar la actividad y lentamente, adentrarse en el interior, sin pensar, paseando tranquilamente por la propia soledad, dejando transcurrir el tiempo sin sentir, permaneciendo receptivos, como quién toma el sol, que vuelve morena la piel sin que nos demos cuenta. Así es bueno exponerse al silencio, dejando que su luz me toque hasta cambiar el color de mi vida.

Necesitamos el silencio más de lo que imaginamos. Cuando permitimos que las palabras callen y que el remolino de los pensamientos cese, entonces descubrimos que ocultaban una realidad maravillosa que se mueve más allá. El silencio permite ver bellezas desconocidas. Cuando la mente ya no juzga, ni se opone, ni calcula ninguna acción, entonces se vuelve dócilmente receptiva. Y es capaz de percibir claramente la Presencia callada que todo lo llena.

Ayuda mucho el contacto con la naturaleza. Si alguna vez hemos paseado por un bosque, hemos percibido en su silencio una cualidad particular: la gran naturaleza se está expresando. Vibra en mensajes que la conciencia atenta percibe claramente. Deberíamos fomentar y valorar esos instantes de contemplación, que hacen más por nosotros que multitud de buenas actividades. La admiración de la belleza acalla el alma y la desvela mucho más que todo el conocimiento discursivo. La Escritura nos lo había anunciado ya: *"En la tranquilidad y la calma, encontrarás la salvación, en una confianza tranquila, encontrarás tu fuerza"*. El silencio y la calma nos hacen tocar la frontera, el lugar sagrado de nuestra trascendencia. Allá donde nos afectan, está nuestra verdadera dimensión.

El silencio no niega el mundo real, sino precisamente el ruido que no deja apreciar la realidad tal como es. Permanecer en silencio, no es "no hacer nada", no es algo pasivo, sino al contrario, es una apertura interior que unifica y nos hace ser extraordinariamente creativos. Nos hace comprender que más que "hacer" se trata de "dejarse hacer". Más que hablar, es escuchar, estar atentos. Por eso Jesús convidaba a sus discípulos al silencio: "venid a un lugar apartado para reposar".

Tiempo

Para entrar en el silencio, es necesario pararnos. Somos demasiado rápidos y eficaces, no tenemos tiempo para la gratuidad. Tenemos prisa, vamos acelerados, y olvidamos aquellas palabras de Juan Ramón Jiménez: *"no vayas aprisa, que a donde debes ir es a ti mismo"*. Cuando dejamos la actividad y nos detenemos, pasan cosas importantes: nos encontramos abiertos al

misterio. Sólo el hombre en la naturaleza es capaz de captar el misterio. Porque el misterio es también humano. Y el misterio es siempre Alguien. Por eso se revela como Presencia. Si permanezco atento, le daré la oportunidad de manifestarse.

Un autor espiritual nos describe así su experiencia:

«La perfecta serenidad de la noche estrellada, en el más absoluto silencio, me sobrecogía el ánimo. La oscuridad envolvía una Presencia, con tanta más fuerza sentida cuanto menos se la veía. Yo no podía dudar de esta Presencia, como tampoco no dudaba de la mía. Sí, yo me sentía, si esto fuera posible, el menos real de los dos».

Vemos como no es necesario ningún esfuerzo para captarla, la Presencia está ahí, sin imponerse, se ofrece generosa a quién desde su interior, se abre a ella. El corazón la reconoce, se mira en ella como en un espejo, viendo su propia imagen. San Agustín, en el libro XI de sus confesiones nos dice: *“Qué es esto que me traspasa de luz y percute mi corazón. Me espanta porque me siento diferente y me enarbola porque me siento semejante”*.

Todos nos hemos encontrado con esta Presencia alguna vez. Cada vez que nos abrimos al silencio, experimentamos que algo se mueve en las profundidades. En algunas ocasiones llega a afectar todo el ser. Los psicólogos hablan de experiencia oceánica, porque no hay límites en la sensación de plenitud. Pero ocurre que luego rápidamente nos perdemos en la vorágine de la actividad y la vivencia queda aletargada, esperando emerger en una nueva ocasión.

Por eso necesitamos una cosa que siempre nos falta: tiempo. Sin él no habrá experiencia posible. La interiorización, la vivencia de la plegaria, necesitan tiempo para encarnarse en la vida. Cuando alguien no dedica tiempo a orar porque dice que "todo es plegaria", debe tener en cuenta que sólo podrá decirlo cuando haya orado mucho y ya esté habitualmente conectado con la Presencia. Es como el refrán de *"Ama y haz lo que quieras"*, sólo puede aplicarse a aquél que ha llegado a amar de verdad. Y como a amar se aprende amando, también a orar se aprende orando.

Y no tenemos tiempo decimos, siempre nos falta tiempo para hacer las cosas, aunque todos sabemos que encontramos tiempo cuando una cosa nos interesa realmente. Si somos sinceros veremos como a Dios le damos el tiempo que nos sobra, porque otros deseos reclaman la atención. Podemos comprobarlo fácilmente, observando como empleamos nuestro tiempo.

Los deseos son los que mandan. Dicen los antiguos, que los deseos son causantes, es decir logran su objetivo, porque dinamizan la energía para conseguir lo que se proponen, cueste lo que cueste. Por lo tanto la causa por la cual dejo la oración no está en el tiempo, sino en el deseo. Puedo preguntarme: ¿Dónde situaría entre mis intereses, el deseo de Dios? ¿qué tiempo le dedico? Puedo asegurarme que si de verdad la oración llega a interesarme, aparecerá el tiempo necesario y veré como la misma plegaria irá pidiendo más tiempo y que nada me será más gozoso que dárselo.

No he de olvidar que siempre me será más fácil actuar que hacer oración. Porque en la acción controlo todas las cosas y eso me complace más que abandonarme en silencio, sin controlar nada. Por eso si quiero de verdad entrar en la experiencia de oración, debo tomar lo que Sta. Teresa llamaba una "determinada determinación", que me permitirá perseverar fielmente, pase lo que pase, sienta lo que sienta. En realidad, orar es perseverar.

Es bueno al principio fijarse un tiempo, como si fuera un pacto y no dejarlo. Sin esta determinación no podré permanecer en el camino de la oración. Quizá comenzaré, como tantas veces he hecho, pero sucumbiré ante los requerimientos que se presentarán en la vida diaria. No he de olvidar nunca que la plegaria es una opción de mi libertad.

Dice Alonso Schökel: *"Se manifiesta capaz de orar quien logra romper el cerco de la necesidad para entrar en el espacio de la libertad. Quien se sustrae a la esclavitud de lo urgente para entrar en la esfera de lo importante. Quien da la espalda a la multiplicidad de la acción, para elegir -como María en Betania- la mejor*

parte, para dedicarse a lo único necesario. Hay que convencerse que en la vida, lo inútil es la cosa más importante".

Pobreza

Finalmente, una condición esencial para que podamos orar de verdad. Hemos hablado de silencio, pararse, de darle tiempo. Ahora se trata de una cualidad interior esencial: Para orar de verdad, necesitamos sentirnos pobres, radicalmente necesitados. Sólo los indigentes sienten la urgencia de pedir limosna. Los pobres lo necesitan todo, por eso son los preferidos de Dios. *"A los hambrientos los colma de bienes y a los ricos los despide vacíos,"* rezamos en el Magníficat. Jesús les llama bienaventurados. Los pobres tienen siempre puestos los ojos en el Señor y El hacia ellos. *"En éste pondré mis ojos, en el pobre y el desvalido".* La plegaria del pobre atraviesa las nubes".

Seguramente nos falta tener conciencia de nuestra pobreza fundamental. Darme cuenta de que necesito de Dios, de que su Palabra creadora me ha llamada desde la nada absoluta hacia su presencia. Vivo porque hay en mí un acto de amor, que se ha mantenido sin cesar, mi existencia es pura gracia, todo es amor divino expresado concretamente a cada instante. La gratitud y el deseo de corresponder nacen cuando soy consciente de esto, y de que necesito al donador para seguir viviendo. Por otra parte, la superabundancia de Dios reclama cuencos vacíos. (Explicar parábola de la peregrina pobre: "No quiero ni tu orgullo ni tu humildad, quiero tu nada"). Ofrecer la propia nada es una hermosa oración.

El Espíritu es el Padre de los Pobres. Por eso es el maestro de la plegaria. Hemos de acordarnos de El cuando nos disponemos a orar. Al mirar hacia adentro ya lo encontramos dispuesto, está siempre orando en nosotros, porque nosotros no sabemos lo que nos conviene pedir. Se trata de prestarle atención, sus gemidos son la obra de Dios en nosotros. Le tenemos también un poco olvidado, a pesar que es el Huésped del Alma. Tantas veces el ruido apaga su voz y es por eso que tantas veces me cuesta orar.

Dice un Padre del Desierto que El Espíritu es humilde y silencioso. Lo compara a una paloma que se acerca a mí si estoy muy quieto. Como los movimientos bruscos asustan a las palomas y emprenden el vuelo, así el Espíritu se aleja de los tumultos que no permiten oír su voz. Busquemos la calma, recordemos que el profeta Elías no le reconoció en la tempestad ni en el huracán, sino en la brisa suave. Si le dejo, actuará decididamente en mi vida. Me arrancará de la pasividad estéril en la que a veces me muevo y me hará entrar en un dinamismo de etapas

Es como el fenómeno de la radioactividad: del mismo modo que cuando un cuerpo inerte se expone a la acción de un cuerpo radioactivo, aquél recibe su influencia en proporción al tiempo de exposición, así también ocurre en el alma: recibe la energía del Espíritu en proporción al tiempo de permanencia en la oración. Si persevero descubriré que sabe interpretarme como nadie, que . su voz es la mía, porque El es el alma de mi alma.

La oración en el sufrimiento

La mayoría de vosotros tenéis contacto con gente profundamente necesitada. Que gran misión poder ser para ellos presencia viva del Dios sanador. Ser presencia de la fuerza transformadora del Espíritu. El hará que mi vida sea realmente oración y la oración sea expresada en la vida.

Pensemos que la única cosa que puede llegar de verdad a los demás, es la vida. Las palabras sin vida, no tienen eficacia de salvación. Los que te rodean deben conocer a Dios por ti, como si sin ti, les faltara Dios. Dios se revelará por ti, se dará por ti. El testimonio no viene de aquel que habla de Dios sino de aquel a través del cual Dios mismo habla.

Lo dejamos aquí. En la segunda parte veremos algunas formas prácticas de plegaria. Ahora un pequeño cuento. (El sabio y el rey: "La respuesta, Majestad, está en tu mano") También en mi mano está la respuesta.

Los enfermos por su situación carencial, tienen una sensibilidad especial para comprender la irradiación interior que desprenden los que les rodean. El profesional sanitario cristiano tiene una gran misión, puede y debe aportar luz y esperanza a los enfermos que tiene encomendados, que viven situaciones a veces muy duras y difíciles.

El sufrimiento es un escuela donde se aprenden grandes verdades, lo hemos podido comprobar en multitud de ocasiones, Si observamos con atención el sufrimiento, vemos que incide con tanta hondura en la persona que ésta se identifica con él. No está en el ámbito del tener sino del ser. Por eso puede desdibujar la personalidad del que sufre, pudiéndose engendrar una personalidad nueva.

El enfermo se da cuenta de que la curva de su existencia ha cambiado de trayectoria, quedando situado ante una nueva dimensión donde descubre la otra cara de la vida, el otro lado de la existencia. Es un lado oculto, doloroso, inédito, pero real., ante lo cual se siente una natural repulsión, un fuerte rechazo. Porque el sufrimiento es la realidad más sensible. Nada tiene tanta fuerza como el dolor, que cautiva todos los sentidos, todos los pensamientos, todos los silencios. Nada apresa tanto la atención del hombre como el sufrimiento.

Si la persona recibe ayuda adecuada, podrá situarse positivamente ante él, familiarizándose con su realidad, aprendiendo a no rebelarse, a aceptarla, hasta extraer de él, pacientemente, una noble experiencia. Porque el sufrimiento es un maestro invisible, un agente pedagógico enigmático, que enseña de manera silenciosa y escondida, ayudando a crecer como persona.

Tiene una dimensión trascendente, porque lleva implícito un interrogante que trasciende los límites de la conciencia y sitúa la persona con lo que está más allá de su alcance. Así permite hacer una incursión hacia el interior, hacia el misterio de la propia soledad, que puede llegar a descubrirse como el lugar de un Presencia.

Si como hemos visto, maduramos cuando nos interiorizamos, el sufrimiento aceptado es un agente enriquecedor. Es el artífice de la reflexión profunda sobre el sentido real de la vida. Revela nuestra radical limitación. Por eso quien ha sufrido, ve la vida con otros ojos. Dice el gran escritor Oscar Wilde, que *"el transformarse en un hombre más profundo, es el privilegio de las personas que han sufrido"*.

El sufrimiento es un camino de maduración. Ser maduro significa aceptar la realidad tal como es, afrontarla con dignidad y luchar en consecuencia. Es maduro el enfermo que después de haber hecho todo lo posible, para vencer su enfermedad, ante la imposibilidad de hacer su sufrimiento, asume su estado con humildad.

El enfermo se da cuenta entonces de que realmente está en el límite de sus posibilidades, que depende totalmente de los demás, de que se encuentra ante unas condiciones que le son impuestas, pero hay algo importante que puede descubrir: todo ello no afecta su libertad interior. El puede en cada momento decidir que actitud adoptará ante aquella situación de extrema dependencia. La aceptación o el rechazo dependen de su disposición interior.

Un sufrimiento que se asume desde la libertad, se pacifica, se descubre que tiene un sentido, permite ver que se ofrece a la persona como posibilidad. Lo que nos hace sufrir es la no aceptación, que genera rebelión y crea un gran vacío que no contribuye a construir mi vida y puede contrariamente destruirla. En realidad, la rebelión es un infantilismo. Podemos acompañar al enfermo en este proceso interno de maduración.

Seguramente en vuestro trato con los enfermos os encontrareis con muchas preguntas acerca del dolor, del por qué "me pasa esto a mi". Y no es fácil responder estos interrogantes, porque

no hay respuestas, el sufrimiento es realmente un misterio. Observemos que Jesús nunca responde al por qué del dolor, sino que apunta al "para qué", es decir, no explica la causa, sino que mira hacia dónde apunta, lo muestra como posibilidad (ciego de nacimiento) Ante el dolor, Jesús no habla, actúa, haciendo todo lo posible para hacerlo desaparecer. Sólo después de hacer todo lo posible -y podríamos añadir lo imposible- para hacer desaparecer el sufrimiento, podemos hablar de aceptación.

La respuesta a la pregunta sobre el por qué del sufrimiento es siempre una respuesta muda. Pero es la única que tiene sentido. El lenguaje de la patodicea, que investiga el sentido del sufrimiento, es el silencio. Y verdaderamente, ante el misterio del dolor, la actitud más adecuada es el silencio. Un silencio atento, respetuoso y compasivo, que se sitúa en la órbita del sufrimiento, entrando en comunión con el dolor del otro. Como dice un autor alemán: *"Si el hecho de sufrir tiene sentido, también lo tiene el de compartir el sufrimiento, la compasión. Y así como sufrir es mudo, también lo es compadecerse. El lenguaje tiene límites, el silencio no"*.

La palabra pretende a veces hacer su aportación. Pero todos tenemos experiencia de cuántas veces sobra, porque resulta inoportuna, superficial y a veces autosuficiente. El silencio en cambio, es humilde, no tiene pretensiones, y sobretodo es respetuoso ante aquello que no conoce. *"Hay un tiempo de hablar y un tiempo de callar"*, dice el Eclesiastés. Cada realidad tiene un registro particular, cada persona merece un trato propio y singular, que la persona interiorizada sabe encontrar. A través del silencio se establece una comunicación profunda entre el que sufre y el que lo comparte. El silencio mueve las miradas, las sonrisas, los gestos, que en realidad serán la pausa necesaria para volver a callar.

Podremos entrar en esta comunicación profunda con las personas con las que trataremos, si el silencio orante está arraigado en nosotros. Vuestra dedicación como profesionales sanitarios, puede abrirnos un abanico inmenso de posibilidades para un entrega realmente comunicadora de vida. Al propio tiempo de que puede ser el gran impulso para vuestra oración, equilibrando el movimiento pendular interno: *cuanto más vayamos a los hermanos, más necesitaremos la conexión con Dios, y cuanto más oremos, más vitalidad tendrá nuestra entrega.*

Formas prácticas de orar

Vamos ahora a señalar algunas formas prácticas de plegaria, que son caminos ya trillados por orantes con experiencia, que pueden ayudarnos también a nosotros.

Hay muchas maneras de orar, tantas como personas hay en el mundo. Porque de la misma manera que no hay dos personas que amen igual, tampoco hay dos personas que oren del mismo modo. Como bien dice el P. Ballarín, *"la plegaría es como el volar de las aves, cada una lo hace a su manera"*. Cada uno, con el tiempo, acabará encontrando su expresión propia, aquella plegaria original que le interpreta plenamente y que le hace distinto a todos.

La mirada

Santa Teresa, gran maestra de plegaria, decía a sus monjas: "no os pido más que le miréis. Mirad que El no espera otra cosa". Mirar es una buena manera de orar. Pensemos que entra más ruido por los ojos que por los oídos. Cuando nos sentimos cansados de tanta actividad y nuestros ojos han sido golpeados por una gran multiplicidad de imágenes, es una plegaria pacificante estar en silencio ante el Señor, reposando en El la mirada.

Todos sabemos que las relaciones humanas son profundas cuando podemos estar en silencio con alguien. De la misma manera si queremos avanzar en nuestra relación con Dios, hemos de aprender a sentirnos felices permaneciendo en silencio en su Presencia. En este momento Dios está obrando en mi, eleva mi ser hacia El, este acto es la esencia de la plegaria. Démosle tiempo a la experiencia y sentiremos como de la plegaria de la mirada, va creciendo una

corriente de confianza tranquila, que como diría el poeta Alberti, acaba haciendo el alma navegable.

Así entendió la oración aquel campesino que aparece en la vida del Cura de Ars, que cada día al volver del trabajo, pasaba largos espacios de tiempo en el templo. Al ser preguntado sobre qué es lo que le decía a Dios, él respondió: "No le digo nada. El me mira y yo le miro, y los dos estamos contentos". Así de sencilla es la plegaria.

La palabra

Otras veces sentiremos la necesidad de hablar, entonces hagámoslo con la naturalidad con la que hablamos con un amigo, en una apertura cordial espontánea. Es otra buena manera de orar. En la Biblia hay numerosos ejemplos: Recordemos la plegaria de súplica de la reina Ester ante el peligro, la de Ana, la madre de Samuel, que se desahoga ante el Señor, la de los Profetas que se permitían discutir con Dios, en una admirable familiaridad.

La Lectio divina

En los monasterios, se ejercita la **Lectio divina**, como una de las formas de oración. Su práctica se ha extendido más allá de sus muros y hoy día son muchos los que la han adoptado como buena herramienta para orar. La Lectio divina es una lectura reposada, atenta, con sentido, saboreando los contenidos. Puede ser un texto de la Biblia o de algún libro espiritual que facilite al corazón la expansión de la plegaria, haciendo - como decía S. Jerónimo - como las abejas, que van a buscar en las flores el polen para luego transformarlo en miel.

No se trata de una lectura de estudio o informativa, no pide ningún esfuerzo intelectual. Sólo es necesaria una actitud acogedora, de escucha humilde ante la Palabra, dejando todos los mecanismos de autodefensa para que podamos ser vulnerables a su acción viva y eficaz, capaz de penetrarnos en profundidad y transformarnos. Cuando en la lectura, alguna expresión nos hace "un guiño", es el momento de detenerse para permitirle expansionarse. Por eso se consideran en la Lectio divina cuatro partes: Lectura, meditación, plegaria y contemplación. Una buena costumbre es practicarla con las lecturas de la Eucaristía diaria. Así entramos en comunión con la Iglesia universal, orando juntos con los mismos textos.

Los salmos son otro bello compendio de plegarias, que puede utilizarse en la Lectio divina. En ellos encontramos expresados todos los sentimientos humanos. Rezar un salmo cada día, puede ser una buena costumbre para la oración personal, deteniéndonos en aquella expresión que más nos impresiona, aplicándola a la situación personal o social que nos sugiera. Así aprenderemos la súplica, la intercesión, la alabanza, la acción de gracias, que nutrirán positivamente nuestra vida, experimentando que la plegaria va más allá de nuestro mundo subjetivo, abriéndonos a las necesidades universales.

Las jaculatorias o mantras

La recitación de jaculatorias o mantras, es otra buena manera de orar. Nuestras abuelas repetían: "*Sagrado Corazón de Jesús, en vos confío*". Esta invocación tan sencilla, les mantenía sin saberlo, en la plegaria continua, estableciendo una relación de confianza tranquila con el Señor. También encierra una confesión de fe profunda, porque tener fe, más que aceptar unas verdades es confiar en Alguien.

Las jaculatorias mecen el alma en la serena paz de los anawim, los pobres que ama el Señor, porque tienen su seguridad puesta en El. Cada uno sabrá encontrar la palabra o frase que pueda acompañarle a lo largo del día, que le ayude a mantener vivo el recuerdo de Dios. En medio de la soledad o de la actividad, la jaculatoria es como una inmersión a las profundidades, que nos vivifica.

Estas invocaciones cortas son muy apropiadas para que los enfermos puedan orar sin esfuerzo. En su simplicidad, mantienen la atención en la paz y mueven el alma en olas crecientes de confianza y abandono, permitiéndoles sentir como la Presencia providente del Señor les acompaña y asiste siempre.

La invocación del nombre de Jesús

De la espiritualidad oriental nos llega la llamada plegaria de Jesús, considerada por innumerables ortodoxos como una regla de oración. Consiste en la invocación constante del nombre de Jesús, recogiendo las palabras del ciego Bartimeo: "*Señor Jesús, ten piedad de mí*". Es un punto de atención, que puede utilizarse en cualquier momento y en toda situación. La repetición, pausada de esta invocación, nos introduce en el ámbito de la Presencia de Dios, sin otro pensamiento que ser conscientes de estar con El, porque en esta oración no hay nada ni nadie fuera de Dios y nosotros. Puede hacerse también acompañada con la respiración o con los latidos del corazón.

Podemos ver sus beneficiosos efectos en la Filocalia y también leyendo el libro que seguramente ya conoceréis: "Relatos de un peregrino ruso". Es la historia de un hombre que deseaba aprender a orar continuamente. A través de la perseverancia en la recitación de esta plegaria, su vida queda absolutamente transformada. En uno de sus párrafos, dice:

«La invocación del nombre de Jesús me llenaba de un gozo indescriptible. No podía dejar de pronunciarla, pacificaba mis pensamientos y sentía en el corazón una alegría tan profunda que no hay nada comparable a ella. En mi camino itinerante, no sentía el cansancio, ella liberaba la gravedad de mi cuerpo, en una agilidad extraordinaria. Repitiendo la plegaria, sentía crecer en mí un amor inmenso por Jesucristo y por toda la creación. Contemplándola se me llenaban los ojos de lágrimas de gratitud ante el Señor, tan misericordioso conmigo. Mi pobre inteligencia se iluminaba de tal manera que podía comprender cosas que antes no hubiera podido ni siquiera imaginar. A veces, un ardor suave penetraba todo mi ser, y en recogimiento sentía la divina Presencia. Entonces comprendí qué querían decir aquellas palabras: "El Reino de Dios está dentro de vosotros».

Es para animarse, ¿no? Como decíamos, cada uno encontrará la palabra o frase que más significativa le resulte. Puede ser una frase de un salmo: "*Señor, tú me sondeas y me conoces*". O del Evangelio: "*Señor, que vea*". O una sola palabra. Hoy día la práctica de los mantras está muy generalizada. Las aportaciones de otras culturas nos han ayudado a descubrir los beneficios que aportan. Un mantra, acalla la mente, la libera de la actividad a la que se ve sometida constantemente. Suministra al espíritu un mínimo de actividad y colabora para que no caiga en distracciones. Entonces lo reflexivo, deja paso a lo intuitivo. Es un punto de atención que conduce al alma a su centro, allí donde Dios espera para el encuentro. Cuanto más breve, más incisivo. Un buen mantra es decir pausadamente: Abbá.

La contemplación del icono

Los iconos son otra fuente de plegaria. Dicen que una vez un joven monje fue a ver a su anciano maestro y le preguntó:

"Padre, ¿cómo oras?"

- Con los iconos - fue su respuesta.

- Y ¿qué haces, les miras? dijo el joven.

- No -contestó el anciano- dejó que ellos me miren a mí".

Contemplar un icono, dejarse mirar por la verdad en ellos representada, exponerse a la misteriosa y benéfica influencia de un icono, es siempre una experiencia inolvidable de plegaria. Para el mundo occidental, orar ante un icono es una ocasión privilegiada de vislumbrar el rostro del Dios invisible, que se revelará no a través de las palabras sino de la imagen, tantas veces superior a los conceptos.

Al icono se le debe en Oriente la misma veneración que a la cruz o al libro de los Evangelios. En el Concilio del año 860 se dice: *"lo que el Evangelio nos dice a través de las palabras, el icono nos lo anuncia a través de los colores y las formas, haciéndonos presente la belleza del Verbo divino"*. Y el Concilio de Nicea dice: *"Quien venera estas imágenes, venera la realidad allí representada. Cuanto más se contemple más el alma se sentirá impulsada a venerar al Señor con respeto y amor"*.

Por eso los obispos velaban por los pintores de iconos, tanto como por los predicadores, porque también ellos transmitían el mensaje de la fe a través de la imagen.

Tengamos en cuenta que antes de comenzar su trabajo, el iconógrafo, se preparaba con ayunos y plegarias, en un ambiente de soledad y absoluto silencio. Un manuscrito del monte Athos, recoge la oración que el monje recitaba antes de comenzar su obra: *"Oh Dios, que tan admirablemente has inspirado a los Evangelistas para que anunciaran tu Palabra. Ilumina el alma de tu siervo, conduce su mano, para que pueda representar dignamente tus rasgos misteriosos y tu imagen pueda reflejarse sin cesar en el espejo de las almas"*.

Así el monje, poseía plena conciencia de que de la misma manera que no podemos pronunciar el nombre de Jesús, sin la ayuda del Espíritu, tampoco nadie puede representar su imagen si su asistencia. A veces, un ardor suave penetraba todo mí ser, y en nadie puede representar su imagen sin su asistencia. Se considera al Espíritu como el verdadero Iconógrafo. Por eso los iconos no recogen la firma del monje, que desaparece en un acto de humilde adoración.

Los iconos están pintados para la liturgia. En las iglesias orientales, el iconostasio recoge la inmensa riqueza de los misterios divinos y las distintas representaciones de la vida de Jesús, de María y de los santos. Todos invitan a entrar en el espacio de lo sagrado, en el misterio de cada celebración. El icono nos educa así para la contemplación y la plegaria.

Se dice que un icono nunca está terminado, porque es una relación dialogal que está siempre abierta por parte de Dios. Cuanto más le miremos, y sobretudo cuanto más nos dejemos mirar por él, más serán las experiencias que nos revelará. Del mismo modo que nunca podemos decir que ya conocemos del todo a una persona, así tampoco nunca podremos entrar en el último secreto que guarda la imagen.

El icono crea una relación que abarca todo el ser íntegramente: la mente, el corazón, los sentimientos conscientes e inconscientes. Todo lo recoge y lo entra en la esfera de lo divino, para transformarlo. Es interesante saber que el primer icono que debía pintar el monje, era el de la Transfiguración del Señor, para significar que la finalidad de estas imágenes es la transformación de la persona.

Conclusión

Hemos dicho muchas cosas acerca de la oración: que es la más espontánea expresión humana, que nos conduce al centro del ser, que para hacer plegaria son de gran ayuda el silencio, el pararse, que necesitamos darle tiempo. Hemos visto distintas maneras de orar, sabiendo que cada uno debe encontrar su plegaria original. Ahora, una última recomendación: cuando vaya a orar, será bueno hacerme esta pregunta: ¿Qué busco en la plegaria?

Si persevero en la oración, veré que la respuesta cambia con el tiempo, Cuando pueda decir como María: *"Hágase en mí según tu palabra"*, entonces habré llegado al núcleo de la plegaria, ya no tendré dificultad alguna para orar, porque estaré plenamente abandonado, gozosamente identificado con el Señor, en total reciprocidad. Entonces sabré que la oración es lo más sencillo que existe, será como el volar del pájaro y el nadar del pez. Será mi espacio natural, el verdadero centro donde gira la vida. Amén.